



Manual de contagem de
CARBOIDRATOS



2018

SUMÁRIO

1. Alimentação saudável.....	02
2. Macro e micronutrientes.....	03
3. Contagem de carboidratos.....	04
4. Dúvidas frequentes.....	05
5. Rotulagem nutricional.....	07
6. Medidas caseiras.....	08
7. Lista de alimentos.....	10
8. Bibliografia.....	16

A ADJ Diabetes Brasil, com o intuito de promover educação em diabetes, auxiliar no controle glicêmico e favorecer qualidade de vida, criou este manual para que você aprenda de uma forma fácil a terapia nutricional de Contagem de Carboidratos.

1- Alimentação saudável

Uma boa qualidade de vida depende de uma alimentação adequada. Não existe um único alimento capaz de oferecer todos os nutrientes que o corpo necessita. Ela deve ser composta por diferentes alimentos, pois cada um apresenta nutrientes próprios e, portanto, exercem funções diferentes no organismo. Para uma alimentação saudável é importante o fracionamento das refeições durante o dia.

Café da manhã: O café da manhã é considerado a refeição mais importante do dia, pois segue o maior intervalo de tempo em que ficamos sem alimentação desde a última refeição. Evite pular esta refeição. A ingestão de alimentos no período da manhã é importante para fornecer energia ao organismo para as atividades diárias. Deve conter uma fonte de carboidrato (pão integral, torrada), fonte de fibras (fruta ou cereal) e proteínas (leite e derivados).

Lanches entre as refeições: Para controlar a fome e evitar exageros ao se alimentar nas principais refeições. Os lanches podem incluir fruta, barra de cereal, oleaginosas, biscoitos integrais, ou iogurte, por exemplo.

Almoço e Jantar: São considerados grandes refeições, pois consistem no maior consumo de grupos de alimentos: fontes de carboidratos, como arroz, batata, macarrão; proteínas, como carnes e feijão; fibras, vitaminas e minerais, como legumes, hortaliças e frutas. O almoço fornece energia para continuar as atividades diárias e suprir parte das necessidades nutricionais. No jantar, por ser a última refeição do dia, opte por preparações leves para que a digestão seja facilitada. Para sobremesa, a fruta é a melhor opção.

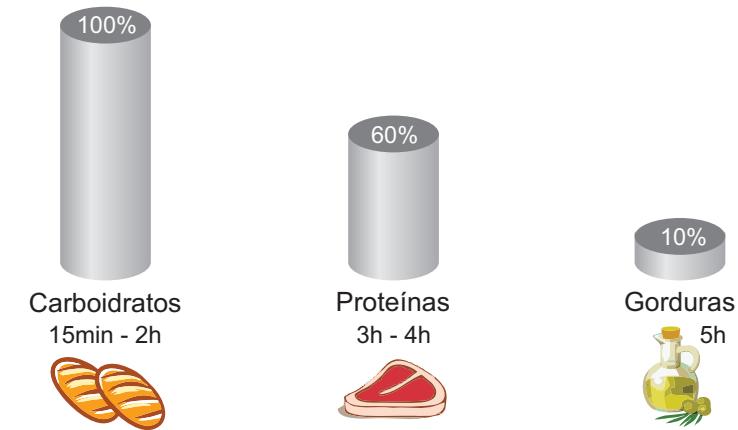
Ceia noturna: Como se trata da última refeição do dia, recomenda-se alimentos leves como torradas, chá, leite, frutas. Aceia é importante para proporcionar um sono tranquilo, manter o controle da glicemia na madrugada e evitar fome pela manhã.

2- Macro e micronutrientes

Os macronutrientes (carboidratos, proteínas e gorduras) são os nutrientes que constituem as calorias dos alimentos ingeridos, logo, são geradores de energia e fontes de produção de glicose, e influenciam diretamente na elevação da glicemia. Eles são absorvidos e utilizados de maneiras e em velocidades diferentes.

Nutriente	Objetivo
Carboidratos	Fornecer energia.
Proteínas	Auxiliar o sistema de defesa, crescimento, construção e reparação de tecidos.
Gorduras	Fornecer energia e auxiliar na absorção de algumas vitaminas

Efeito dos macronutrientes na glicemia



Já os micronutrientes (vitaminas e minerais como cálcio, ferro, vitamina C, entre outros) são essenciais para regular as funções do organismo e as suas reações metabólicas. As vitaminas e minerais devem ser ingeridos diariamente através da alimentação, entretanto, não influenciam na glicemia.

3- Contagem de carboidratos

Para auxiliar no controle glicêmico, utilizamos a contagem de carboidratos, onde consideramos a quantidade em gramas de carboidrato consumida nas refeições, disponível tanto nas informações nutricionais contidas nos rótulos como nas tabelas de composição dos alimentos. Esse método pode ser utilizado por qualquer pessoa com diabetes.

Aprendendo a contar os carboidratos você terá uma maior variedade na escolha dos alimentos que compõem o seu plano alimentar. E também, pode controlar sua glicemia mais precisamente.

Falamos de todos os grupos alimentares e descobrimos os principais nutrientes: carboidratos, proteínas e gorduras. O carboidrato é o nutriente que mais rapidamente e em maior quantidade (100%) se converte em glicose. Então, se descobrirmos quais alimentos possuem carboidratos e a quantidade que cada um contém, poderemos ajustar nossa glicemia.

Para descobrir quanto cada alimento contém de carboidratos, podemos utilizar a informação nutricional dos rótulos ou tabelas de composição dos alimentos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção __g ou ml (medida caseira)		% VD (*)
Quantidade por porção		% VD (*)
Valor energético	... kcal = ... kj	
Carboidratos	g	
Proteinas	g	
Gorduras totais	g	
Gorduras saturadas	g	
Gorduras trans	g	-
Fibra alimentar	g	
Sódio	mg	

(*) % Valores Diários com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8400 kj. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

4- Dúvidas frequentes

Quanto de carboidrato deve ser consumido em cada refeição?

Essa quantidade é individual e deverá ser adequada à necessidade calórica e controle glicêmico. O nutricionista é o profissional responsável por fornecer esta informação.

Quanto de insulina deve ser administrada na terapia de contagem de carboidratos?

Existem algumas maneiras de calcular junto ao médico e nutricionista. As mais utilizadas são:

Regra geral para adultos:
nesta regra, partimos do princípio que 1 unidade de insulina rápida ou ultrarrápida cobre 15 gramas de carboidratos.

ou

De acordo com o peso:
Conforme a tabela abaixo, definimos um ponto de partida levando em consideração o peso inicial da pessoa. Vejamos:

Peso (Kg)	Razão Insulina / Carboidrato
45 - 49	1:16
49,5 - 58	1:15
58,5 - 62,5	1:14
63 - 67	1:13
67,5 - 76	1:12
76,5 - 80,5	1:11
81 - 85	1:10
85,5 - 89,5	1:9
90 - 98,5	1:8
99 - 107,5	1:7
> 108	1:6

Regra geral para crianças: nesta regra, partimos do princípio que 1 unidade de insulina rápida ou ultrarrápida cobre 20 a 30 gramas de carboidratos.

OU

Regra 550:
nesta regra, divide-se 550 pela dose/total de insulina administrada nas 24h.
Ex: total insulina/dia 10 UI
 $550 : 10 = 55$
Portanto, neste caso, 1 UI insulina rápida ou ultrarrápida deverá cobrir 55g de carboidrato.

Quem pode fazer a contagem de carboidratos?

É só ter diabetes para fazer a contagem de carboidratos. O nutricionista estipula quantidades fixas de carboidratos nas refeições, de acordo com as suas atividades e necessidades diárias, variando apenas os alimentos.

E como descobrir se está dando certo?

Realizando a contagem se faz necessário o monitoramento mais frequente, principalmente no início do tratamento, para que seja possível ajustar a quantidade de carboidrato e a dose de insulina. O ideal é fazer a glicemia antes e duas horas após cada refeição.

Como tratar a hipoglicemia (valores baixos de açúcar no sangue)?

A hipoglicemia (glicemia abaixo de 70mg/dL) deve ser tratada com açúcar de rápida absorção. Indicamos as opções a seguir:

- 1 colher de sopa (15g) de açúcar diluído em 1 copo (200ml) de água;
- 1 copo (200ml) de refrigerante com açúcar;
- 1 copo (200ml) de suco de fruta concentrado;
- 3 balas de frutas mastigáveis;
- 3 sachês pequenos de mel ou 1 colher de sopa (15g) de mel.

Depois de ingerir um desses alimentos, recomenda-se aguardar uns 15 minutos e testar novamente o açúcar no sangue. Se a glicemia continuar baixa, é necessário ingerir outra porção de um desses alimentos. Se não houver nenhuma refeição programada para a próxima meia hora, é recomendável fazer um pequeno lanche. Se a hipoglicemia persistir, entre em contato com um profissional de saúde.



Leve sempre consigo alimentos para corrigir a hipoglicemia, ela poderá ocorrer inesperadamente, então é importante estar com tudo preparado para agir depressa.

5- Rotulagem nutricional

Os rótulos dos alimentos no Brasil constituem um dever dos fabricantes e um direito assegurado pelo Código de Defesa do Consumidor. Todos devem ser regulamentados pela ANVISA (Agência de Vigilância Sanitária), e têm por função principal estabelecer comunicação entre o produto e o consumidor, orientando-o sobre os seus constituintes, auxiliando-o na decisão de compra, aumentando a eficiência do mercado e o bem estar de quem o consome. As informações contidas neles devem ser escritas de forma clara para facilitar sua compreensão e conter especificação correta de quantidade, composição e qualidade, bem como os riscos que possam apresentar. Portanto, os consumidores devem utilizar a rotulagem como ferramenta para a escolha dos alimentos que compõe sua dieta, contribuindo assim com uma alimentação saudável e consequentemente, qualidade de vida.



Você sabia?

Light é o termo utilizado de forma opcional pelos fabricantes para descrever e ressaltar o conteúdo de determinados nutrientes ou valor energético dos alimentos, que devem ser reduzidos em pelo menos 25%, quando comparado a um alimento convencional.

Diet ou Zero são expressões utilizadas em alimentos para fins especiais, nos quais se realizam modificações no conteúdo de nutriente a fim de atender às necessidades nutricionais de pessoas em condições metabólicas e fisiológicas específicas, como por exemplo, pessoas com diabetes, hipertensão... Apresentam na sua composição quantidades insignificantes ou são totalmente isentos de algum nutriente.

Alimentos Light, Diet ou Zero não têm necessariamente a modificação no conteúdo de açúcares ou energia. Podem ser alteradas as quantidades de gorduras, proteínas, sódio, entre outros; por isso a importância da leitura dos rótulos.

6- Medidas caseiras



As medidas caseiras, contidas obrigatoriamente nas informações nutricionais, indicam a quantidade média (porção) do alimento que deve ser usualmente consumida, aferida por meio de utensílios existentes em qualquer residência, como xícaras, colheres, copos, entre outros. Entretanto, cada um desses instrumentos pode medir quantidades distintas de um mesmo alimento, de acordo com o utensílio utilizado e a forma que o manipulador realizar essa operação. Por isso, recomenda-se a utilização de medidores padronizados, que permitem sempre o mesmo porcionamento e facilitam a execução da contagem de carboidratos.



1/4 Xícara de chá



1/3 Xícara de chá



1/2 Xícara de chá



1 Xícara de chá



1 colher
de café



1 colher
de chá



1 colher
de sobremesa



1 colher
de sopa

7- Lista de alimentos

Alimento	Medida Caseira	Peso (g/ml)	Calorias (kcal)	Carboidratos (g)
Abacate	1 colher de sopa cheia	45	25	3
Abacaxi	1 fatia média	75	34	7
Abóbora cozida	1 colher de sopa cheia	36	25	5
Abobrinha cozida	1 colher de sopa cheia	30	3	3
Açaí	1 porção	200	162	33
Acarajé	1 unidade média	100	289	19
Acerola	1 unidade pequena	10	60	0,5
Achocolatado em pó Gold Diet®	2 colheres de sopa	9	31	5,2
Achocolatado em pó Nescau Light®	1 colher de sopa	9,5	32	6,8
Achocolatado em pó Nescau®	2 colheres de sopa	20	74	17
Achocolatado em pó Toddy Light®	1 colher de sopa	10	37	8,1
Achocolatado em pó Toddy®	2 colheres de sopa	25	100	23
Achocolatado Ovomaltine®	3 colheres de sopa	30	115	28
Açúcar	1 colher de sopa	15	59	15
Açúcar cristal	1 colher de sopa	24	95	24
Açucar mascavo	2 colher de sopa	19	70	17
Alcaparra	1 colher de sopa	27	10	0
Alface	1 folha média	10	2	0,5
All Bran	1 xícara	40	100	18
Almôndega de carne	1 unidade média	30	65	2
Ameixa	1 unidade média	42	18	4
Ameixa preta seca	1 unidade média	5	9	2
Amêndoas	1 unidade	1	6	1
Amendoim torrado	1 colher de sopa	17	105	3
Amido de milho (Maizena®)	1 colher de sopa	20	85	15
Arroz branco	1 colher de sopa	20	20	5
Arroz integral	1 colher de sopa	20	19	4
Atum em água enlatado	1 colher de sopa	20	25	0
Aveia em flocos	1 colher de sopa	15	51	10
Azeite de dendê	1 colher de sopa	8	70	0
Azeite de oliva	1 colher de sobremesa	5	45	0
Azeitona	1 unidade	4	5	0
Bacalhau cozido	1 escumadeira média	60	88	0
Bacon	1 fatia	10	89	0
Balas	1 unidade	5	20	5
Banana maçã, ouro e prata	1 unidade média	40	42	11
Barra de cereal	1 unidade	25	90	19
Batata cozida/ assada	1 unidade pequena	60	30	12
Batata doce cozida	1 unidade	60	69	18
Batata frita	1 escumadeira média	65	340	33
Beijinho de coco	1 unidade média	15	51	8
Beirute frango/queijo/maionese	1 unidade	240	469	34
Berinjela cozida	1 colher de sopa	20	4	1

Beterraba cozida	1 colher de sopa cheia	20	4	1
Big Mac®	1 unidade	198	490	45
Bife à milanesa	1 unidade	100	283	11
Bife à parmegiana	1 unidade	150	490	13
Bife de boi frito	1 unidade	100	297	0
Bife de boi grelhado	1 unidade	100	225	0
Bife de figado	1 unidade	100	225	4
Biscoito água e sal	1 unidade	8	35	5
Biscoito Club Social Integral®	1 pacotinho	28	130	19
Biscoito Club Social®	1 pacotinho	31	144	21
Biscoito de leite	1 unidade	5	22	4
Biscoito de polvilho	1 rosca	3	12	2
Biscoito recheado diet sabores	1 unidade	10	40	7
Biscoito recheado sabores	1 unidade	16	75	12
Biscoito wafer diet sabores	1 unidade	4	14	2
Biscoito wafer sabores	1 unidade	10	51	7
Bisnaguinha	1 unidade	16	49	10
Blanquette de peru	1 fatia fina	10	12	0
Bolo de cenoura	1 fatia pequena	30	114	20
Bolo de chocolate	1 fatia fina	30	153	17
Bolo simples	1 fatia média	30	132	17
Bolo simples diet	1 fatia fina	30	94	12
Bombom	1 unidade	20	107	11
Bombom Sonho de Valsa®	1 unidade	22	118	14
Brigadeiro	1 unidade média	15	60	9
Brócolis cozido	1 colher de sopa cheia	10	2	1
Cacau em pó	2 colheres de sopa	20	81	10
Cachorro quente simples	1 unidade	125	330	31
Café	1 xícara de café	20	3	0
Caipirinha com açúcar	1 copo	200	187	33
Caju	1 unidade média	85	54	14
Cajuzinho	1 unidade média	15	51	7
Caldo de cana	1 copo	200	130	36
Caldo verde	1 concha média	130	79	7
Camarão cozido	1 unidade média	30	24	0
Camarão frito	4 unidades	20	37	0
Canelone de frango com molho	1 unidade	30	58	6
Canjica doce	1 concha média	120	126	23
Capuccino em pó diet	2 colheres de sopa	14	64	7
Capuccino em pó tradicional	2 colheres de sopa	20	81	15
Caqui	1 unidade média	50	22	5
Caranguejo	1/2 unidade	100	87	0
Carne assada	1 fatia média	90	170	0
Carpaccio de carne	1 fatia média	30	86	0
Casquinha	1 unidade	145	200	30
Castanha de caju	1 unidade	2,5	16	0,5

Castanha do Brasil	1 unidade	4	27	0,5
Catchup	1 colher de sopa	10	10	3
Cebola	1 colher de sopa	10	4	1
Cenoura ralada	1 colher de sopa cheia	12	2	1
Cereja	1 unidade média	1	5	1
Cerveja	1 lata	350	147	13
Champagne	1 taça	100	85	12
Charuto de repolho	1 unidade	15	10	1
Cheeseburguer	1 unidade	116	290	31
Chiclete	1 unidade	10	40	10
Chocolate ao leite	1 tablete	30	160	18
Chocolate ao leite Alpino diet®	1 tablete	30	143	17
Chocolate ao leite Alpino®	1 tablete	35	185	22
Chopp	1 copo tulipa	290	122	11
Chuchu cozido	1 colher de sopa cheia	20	4	1
Coca Cola zero®	1 copo	200	0	0
Coca Cola®	1 copo	200	78	20
Cocada	1 unidade média	70	405	37
Côco ralado seco	1 colher de sopa cheia	9	63	2
Cogumelo em conserva	1 colher de sopa cheia	27	6	1
Conhaque	1/2 copo	100	231	0
Corn Flakes®	1 xícara de chá	30	106	25
Couve flor cozida	1 ramo pequeno	30	4	1
Couve manteiga refogada	1 colher de sopa cheia	20	10	1
Coxinha de frango (festa)	1 unidade	10	37	4
Croissant simples	1 unidade média	40	165	19
Cuscuz de milho	1 pedaço pequeno	115	180	36
Cuscuz paulista	1 pedaço pequeno	100	142	22
Doce de leite	1 colher de sopa	40	116	22
Doce de leite diet	1 colher de sopa	40	122	16
Doritos®	1 porção	20	100	12
Empada festa	1 unidade pequena	12	56	4
Empadão	1 fatia média	110	513	37
Ervilha em conserva	1 colher de sopa	16	16	4
Ervilha torta refogada	1 colher de sopa cheia	25	23	4
Esficha	1 unidade média	80	203	29
Espinafre ou escarola cozida	1 colher de sopa cheia	25	4	2
Fandangos presunto®	1 porção	20	90	14
Fanta Laranja Diet®	1 copo	200	0	0
Fanta Laranja®	1 copo	200	108	29
Farinha de mandioca	1 colher de sopa	20	67	18
Farinha de milho	1 colher de sopa	16	57	14
Farinha de trigo	1 colher de sopa	20	70	15
Feijão	1 colher de sopa cheia	17	12	3
Feijoada	1 concha média	225	347	24

Figo	1 unidade grande	70	22	7
Filé de boi	1 filé médio	120	230	0
Filé de peito de frango	1 filé médio	120	144	0
Filé de peixe	1 filé médio	120	107	0
Frango coxa /sobrecoxa	1 unidade média	120	146	0
Fruta do conde	1 unidade média	60	65	10
Fubá	1 colher de sopa	20	70	16
Goiaba	1 unidade média	170	129	29
Goiabada	1 fatia pequena	40	121	27
Goiabada diet	1 fatia pequena	20	50	16
Grão de bico	1 colher de sopa cheia	22	21	5
Hambúrguer assado	1 unidade média	60	104	0
Iogurte natural desnatado Nestlé ®	1 copo	200	85	12
Iogurte natural integral Nestlé ®	1 copo	200	136	12
Jabuticaba	1 unidade média	5	3	0,6
Kani Kama	1 unidade	20	16	0
Kibe assado	1 pedaço médio	50	90	8
Kibe frito	1 unidade pequena	12	25	3
Kiwi	1 unidade média	76	48	10
Laranjada	1 copo	200	71	17
Lasanha à bolonhesa	1 pedaço pequeno	120	251	19
Leite condensado	1 colher de sopa	15	49	8
Leite condensado diet	1 colher de sopa	15	41	7
Leite de vaca desnatado	1 copo	200	66	10
Leite de vaca integral	1 copo	200	120	10
Leite Fermentado Chamito®	1 frasco	80	58	13
Leite Fermentado Yakult®	1 frasco	80	59	13
Lentilha	1 colher de sopa cheia	18	19	3
Limão	1 unidade pequena	30	10	2
Linguiça	1 gomo	60	180	0
Lombo assado	1 fatia média	60	180	0
Maçã	1 unidade pequena	80	45	12
Macarrão ao sugo	1 pegador	110	112	24
Maionese	1 ponta de faca	5	25	0
Maionese de legumes	1 colher de sopa	38	51	6
Maionese light	1 ponta de faca	5	17	0
Mamão formosa	1 fatia média	170	68	17
Mamão papaia	1/2 unidade média	155	54	15
Mandioca cozida	1 pedaço médio	60	68	17
Mandioquinha	1 unidade média	40	28	7
Manga	1 unidade pequena	60	36	10
Manteiga	1 colher de sobremesa	13	97	0
Maracujá	1 unidade média	45	20	10
Margarina	1 colher de sobremesa	13	97	0
Margarina light	1 colher de sobremesa	13	17	0

Mel	1 colher de sopa	15	47	12
Melancia	1 fatia média	200	44	10
Melão	1 fatia grande	115	28	7
Milho em conserva	1 colher de sopa	24	28	7
Misto quente	1 unidade	85	283	29
Molho Inglês	1 colher de sopa	6	6	0
Molho Shoyu	1 colher de sopa	6	3	0
Morango	1 unidade média	12	4	1
Mortadela	1 fatia média	15	45	0
Mostarda	1 colher de sopa	20	3	0
Mousse de chocolate	1 colher de sopa cheia	30	50	7
Nesquik® sabor morango	não informa	25	100	24
Nhoque	1 escumadeira cheia	100	141	25
Nozes	1 unidade média	5	35	1
Nugget assado	1 unidade média	30	66	3
Óleo de soja	1 colher de sobremesa	5	45	0
Ovo de galinha cozido	1 unidade média	45	80	0
Paçoca	1 unidade média	30	115	20
Palmito em conserva	1 colher de sopa cheia	15	3	1
Pamonha	1 unidade grande	100	258	43
Panetone	1 fatia grande	60	216	33
Panetone diet	1 fatia grande	60	150	28
Panqueca de carne	1 unidade média	80	229	18
Pão baguete	1 unidade média	100	308	60
Pão de batata simples	1 unidade média	50	137	29
Pão de hambúrguer	1 unidade	70	193	37
Pão de Hot Dog	1 unidade	58	165	31
Pão de queijo	1 unidade	20	32	8
Pão francês	1 unidade média	50	154	30
Pão integral Wickbold®	2 fatias	50	121	22
Pão Italiano	1 fatia média	50	125	28
Pão preto Wickbold®	1,5 fatias	50	117	22
Pão sírio	1 unidade média	60	161	34
Pastel assado	1 unidade média	25	116	9
Pastel de feira	1 unidade grande	100	300	20
Pé de moleque	1 unidade média	20	88	14
Peixe grelhado	1 filé	100	180	0
Pepino	1 colher de sopa cheia	18	2	0,5
Pêra	1 unidade média	110	46	13
Pêssego	1 unidade grande	110	45	12
Petit Suisse Chambinho (morango)®	1 pote	45	58	8,7
Petit Suisse Danoninho (morango)®	1 pote	45	54	7
Picolé de chocolate Chicabon®	1 unidade	63	106	19
Picolé de limão	1 unidade	58	54	14
Pimentão cru	1 colher de sopa cheia	13	3	0,5

Pinhão	1 unidade média	7	17	3
Pipoca	1 xícara de chá	15	67	10
Pipoca doce	1 xícara	20	77	17
Pizza calabresa	1 fatia	120	319	28
Pizza muçarela	1 fatia	130	361	28
Pizza Pan Hut vegetariana®	1 fatia média	130	110	30
Poleta	1 colher de sopa	35	43	9
Presunto	1 fatia média	15	40	0
Pudim de leite	1 fatia pequena	90	164	22
Purê de batatas	1 colher de sopa	25	27	4
Queijo cream cheese	1 colher de sopa	25	85	1
Queijo minas	1 fatia pequena	30	64	1
Queijo muçarela	1 fatia	15	45	0
Queijo muçarela de bufala	1 bolinha	20	57	0
Queijo polenguinho	1 unidade	20	62	1
Queijo prato	1 fatia	15	52	1
Queijo ricota	1 fatia pequena	30	34	1
Quiabo refogado	1 colher de sopa cheia	40	6	2
Quindim	1 unidade pequena	20	64	8
Refresco em pó com açúcar	1 copo	200	56	14
Refresco em pó diet	1 copo	200	5	0
Refrigerante comum	1 copo	200	88	22
Refrigerante diet	1 copo	200	1	0
Repolho cozido	1 colher de sopa cheia	20	4	0,2
Requeijão	1 colher de sopa	25	64	1
Risole	1 unidade média	35	149	10
Rufies tradicional®	1 porção	20	110	12
Salada de frutas	1 copo pequeno	150	148	35
Salame	1 fatia média	20	85	0
Salsicha	1 unidade média	50	112	8
Saquê	1 dose	50	63	3
Sardinha	1 unidade média	33	97	0
Sashimi com atum, namorado, linguado e nabo	1 porção	100	360	0
Soja	1 colher de sopa cheia	20	85	6
Sopa canja	1 concha média	130	110	12
Sopa de feijão com macarrão	1 concha média	160	211	30
Sopa de legumes	1 concha média	130	73	12
Suco Ades Light®	1 copo	200	30	6
Suco Ades®	1 copo	200	87	8
Suco Del Valle Light®	1 copo	200	24*	6
Suco Del Valle®	1 copo	200	112**	28**
Sucrilhos Kellogg's (chocolate)®	1 xícara de chá	30	120	25
Sucrilhos Kellogg's®	1 xícara de chá	30	110	27
Sundae (3 sabores)	1 unidade	145	340	47
Sushi Kappamaki	1 unidade	10	17	5

Sushi Tekkamaki	1 porção	10	24	5
Suspiro	1 unidade média	10	38	9
Sustagen®	1 colher de sopa	18	70	10
Tabule	1 colher de sopa	40	40	7
Tangerina	1 unidade média	135	25	15
Tapioca	1 unidade pequena	50	174	43
Toddynho®	1 unidade	200	185	32
Tomate	1 fatia pequena	10	1,5	0
Torrada	1 unidade	8	33	6
Torrada Integral Wickbold®	4 unidades	30	114	22
Torrada Tradicional Wickbold®	4 unidades	30	105	19
Torta de limão	1 fatia fina	85	336	43
Torta de liquidificador	1 fatia pequena	30	90	10
Uva	1 unidade média	8	4	1
Uva passa	1 colher de sopa cheia	18	54	13
Vagem cozida	1 colher de sopa cheia	20	4	1
Vinho branco	1 taça	80	70	10
Vinho tinto	1 taça	80	64	9
Vodka	1 medida	40	126	18
Whisky	1 dose	50	120	0
Yakisoba	1 escumadeira	150	110	15

*média dos sabores pêssego, manga, maça, goiaba e maracujá

** média dos sabores pêssego, uva, manga, morango, maça, goiaba, maracujá e laranja

8. Bibliografia

FRANCO, G. Tabela de composição química dos alimentos. 9. ed. São Paulo: Atheneu, 1999. 307p.

PHILIPPI, S.T. Tabela de composição de alimentos: suporte para decisão nutricional. 2. Ed. São Paulo: Roca, 2005. 1228p.

PINHEIRO, A.B.V.; LACERDA, E.M.A.; BENZECRY, E.H.; GOMES, M.C.S.; COSTA, V.M. Tabela para avaliação de consumo alimentar em medidas caseiras. 4. Ed. São Paulo: Atheneu; 2000. 81p.

Sociedade Brasileira de Diabetes, Departamento de Nutrição e Metabologia. Manual oficial de contagem de carboidratos para profissionais de saúde. Rio de Janeiro: Dois C, 2009.

www.diabetes.org.br

www.anvisa.com.br

www.nestle.com.br

www.paodeacucar.com.br

www.fcp.usp.br/tabela/

www.unicamp.br/nepa/taco/contar/tabela1_pdf.pdf

www.wickbold.com.br

Os dados da composição dos alimentos foram pesquisados em diversas tabelas de composição nutricional. Em se tratando dos valores de produtos de marcas registradas®, esses dados foram coletados através de sites e das embalagens dos produtos, sendo assim, é de responsabilidade das marcas a veracidade desses valores.

Autoras: Caroliny de Almeida Souza e Fernanda Castelo Branco.

Todos os direitos reservados pela ADJ Diabetes Brasil. O conteúdo deste manual pode ser reproduzido, em todo ou em parte, desde que citada a fonte.



www.adj.org.br



/ADJDiabetesBrasil



@ADJ_Diabetes_BR



/adjdabetesbrasil



Adj Diabetes Brasil

Tel. (11) 3675-3266

Rua Padre Antônio Tomas, 213
Água Branca – São Paulo – SP

PATROCÍNIO



ACCU-CHEK®